



Warum ist das wichtig?

- Zu viel Bildschirmzeit bedeutet zu wenig Zeit zum **Spielen, Lernen, Schlafen**.
- Das kann zu **Problemen** führen: Probleme mit der Konzentration oder mit anderen Menschen.
- Steht ein Fernseher im Kinderzimmer, sind **Leistungen in der Schule** oft schlechter.
- Viel auf Bildschirme schauen kann den **Augen** schaden.
- Wenn Kinder viel sitzen, z.B. mit dem Handy, bekommen sie eher **Übergewicht**.
- Aber die Nutzung von Handy, Tablet, Computer kann auch gut sein, weil Kinder dadurch **lernen**, schnell **Informationen** finden und **Kontakt** zu Familie & Freunden halten können.

Tipps:

- Grundschulkinder benötigen meistens noch kein eigenes Handy.
- Empfohlene Bildschirmzeiten für Grundschulkinder sind etwa **45 Minuten** pro Tag.
- Eltern sollten wissen, **was** ihre Kinder anschauen.
Das ist viel wichtiger als die Kontrolle der Bildschirmzeit.
- Bildschirmzeit nicht als **Belohnung oder Strafe** nutzen, sonst bekommt es zu viel Bedeutung.
- Kein Fernseher, Konsole, Computer im Kinderzimmer.



Mehr Informationen:

- Hier finden Sie **Antworten** auf wichtige Fragen, die Eltern haben:
<https://www.quarks.de/gesellschaft/wie-lange-duerfen-kinder-vor-einem-bildschirm-sitzen/>
<https://www.ins-netz-gehen.info/eltern/beratung-und-informationen-zur-mediennutzung/zeitlimit-handy/>
- Hier finden Sie **4 kurze Filme** für Eltern über den Umgang mit Medien bei Kindern:
<https://www.dkhw.de/schwerpunkte/medienkompetenz/angebote-fuer-eltern/filmclips-zur-mediennutzung/>

Verwendete Quellen:

- https://www.humanium.org/de/beeinflussen-bildschirme-die-aufmerksamkeitsspanne-von-kindern-das-verstaendnis-der-auswirkungen-der-bildschirmzeit-auf-die-kindliche-entwicklung/?gclid=EAlalQobChMluKn62tui9glVTdnVCh38YQAJEAAAYASAAEgl4ifD_BwE
- <https://www.verywellfamily.com/the-negative-effects-of-too-much-screen-time-1094877>
- <https://www.klicksafe.de/eltern/kinder-von-3-bis-10-jahren/nutzungszeiten-und-regeln/>